භාවනා උපදෙස් 09

චිත්ත රීති 01

අරමුණු ග්‍රහණය කර ගැනීම

නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස
නමෝ තස්ස භගවතෝ අරහතෝ සම්මා සම්බුද්ධස්ස

බුද්ධං ධම්මං සංඝං නමස්සාමි

"ආනාපාන සතියස්ස
පරිපුන්නා සුභාවිතා
අනුපුබ්බං පරිචිතා
යථා බුද්ධේන දේසිතා
සෝ'මං ලෝකං පභාසේති
අබ්භාමුත්තෝ'ව චංදිමාතීති"

පූජනීය මහා සංඝ රත්නය ප්‍රධාන මැණිවරුන්ගෙන් අවසරයි. ශ්‍රද්ධාවන්ත පින්වතුනි,

මහා සතිපට්ඨානය කියන සූත්‍ර දේශනාව කේන්ද්‍රගත කරගත්ත, අපක්ෂපාතී නිරීක්ෂණය කියන මාතෘකාව යටතේ පැවැත්වෙන, නමවෙනි භාවනා වැඩසටහනයි අද පැවැත්වෙන්නේ.

ඔය ඇත්තොත් මමත් සරණ ගිය තථාගත ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ පින්වතුනි, සාරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයක් කියන අතිදීර්ඝ කාලයක් පාරමිතා ධර්ම පුරලා අවබෝධ කරගත්ත ඒ සුවිශේෂී ඥානයේ මුදුන් මල්කඩ තමයි මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය. ඒ දේශනාව කියන්න පටන් ගන්නකොටම, ඒ සූත්‍ර දේශනාව දේශනා කරන්න පටන් ගන්නකොටම බුදුරජාණන් වහන්සේ කියන පාඨය තමයි,

"සෝක පරිද්දවානං සමතික්කමාය දුක්ඛ දෝමනස්සානං අත්තංගමාය" කියල.

ශෝකයක් තියනවා නම්, හැඬීමක් වැළපීමක් තියනවා නම් ඒ දෙයින් නිදහස් වන්නටත්, දුකක් දොම්නසක් තියනවා නම් ඒ දෙයින් නිදහස් වන්නටත් "ඤායස්ස අධිගමාය" නුවණක්කාර විදිහේ ජීවිතයක් ලබා ගන්නටත් "නිබ්බානස්ස සච්චකිරියාය" නිවන කියල කියන සැනසීම සාක්ෂාත් කර ගන්නටත් භාවිතා කරන්න තියන එකම එක ක්‍රමය තමයි සතර සතිපට්ඨානය. සතිමත් බව වැඩීම. සිහියෙන් ඉඳීම.

මේ කියන ක්‍රමයෙනුත් පින්වතුනි තථාගතයන් වහන්සේ දේශනා කරන ඔය කියාපු සූත්‍රයේ තියන සම්පූර්ණ සාරය, ඒ සූත්‍රයේ තියන සම්පූර්ණම වටිනාකම කැටි කරගත්ත තව එක දේශනාවක් තියනවා, තථාගතයන් වහන්සේම දේශනා කරන. ඒක තමයි

ආනාපාන සති භාවනාව. ආනාපාන සතිය කියල කියන කාරණා දාසයකින් යුක්ත වෙච්ච ඒ භාවනා ක්‍රමය සම්පූර්ණම සතර සතිපට්ඨානය ආවරණය කරන එකක් කියලයි කියල දෙන්නෙ.

එතකොට පින්වතුනි මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අන්තර්ගත වෙලා තියන සියළුම කාරණා ආනාපාන සති භාවනාව තුල, ආනාපාන සතිය කියල කියන ඒ සූත්‍ර දේශනාව තුල කැටි වෙලා තියනව. අපි දැන් සති අටක් වගේ ඇවිල්ල තියන මේ ගමනෙදී ආපස්සට හැරිල බැලුවොත් එහෙම, අපිට දුකක් සන්තාපයක් ඇති වෙච්ච, ඒ වගේම අපි ශෝක කරපු කරදර වෙච්ච ඒ දේවල්වලට මුහුණ දෙන්නෙ කොහොමද කියන එක අපි ඩිංග ඩිංග පුරුදු කරමින් ආව.

මුල් කාලෙදි අපිට හරියට භාවනාවෙ වාඩි වෙලා ඉන්න ඉරියව්වක් නොතේරෙන කමක් තිබ්බ. මේ ශරීරයත් එක්ක ඉන්නෙ කොහොමද කියල දන්නෙ නෑ වගේ හරියට. ඒ ටික අපි හෙමීට හදා ගත්ත. ඊළඟට භාවනාව ගැන තිබ්ච්ච අදහස් උදහස්, තිබ්ච්ච ඇද පළුදුකම් අස් කරල ඒව හෙමීට හදා ගත්ත. ඒත් එක්කම භාවනාවත් එක්කම අපිට පැන නැඟිච්ච, ඇති වෙච්ච විවිධාකාර මතිමතාන්තරත් තිබුන. බලපෑම්. එව්වත් අපි ඩිංග ඩිංග හදා ගත්ත.

එතකොට මේ යන ගමනේ තථාගතයන් වහන්සේ ඔය දේශනා කරන මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ පළවෙනි කමටහන හැටියට තියන්නෙ ආනාපාන සති භාවනාව. මේකෙදි පින්වතුනි ආපහු වතාවක් අපිට අවස්ථාවක් හම්බ වෙනවා මුළු සතර සතිපට්ඨානයම ආවරණය කරගන්න.

ඉතින් ඒ විදියට කතා කරනකොට දහම් දැනුමේ හැටියට අපි අහල තියනවා මේ සංසාරගත ජීවිතයකට මඟ හදල දෙන්නෙ තණ්හාව කියල. තණ්හාව කියන දේ ඇති වෙන්නටත් හේතුව හැටියට සඳහන් වෙන්නේ උපාදානයයි. ඉතින් අපි මේ උපාදානය කියන දේ සිද්ධ වෙන්නෙ කොහොමද කියල හඳුනා ගත්තා නම්, හඳුනා ගන්නවා නම්, ඒ උපාදානය කියන අල්ලා ගැනීම හෝ ග්‍රහණය කරගැනීම සිද්ධ කරන්නෙ කොහොමද කියන එක ගැන අවබෝධයක් ඇති කරගන්නවා නම්, පින්වතුනි අපිට තණ්හාවෙන් නිදහස් වෙන මාර්ගයේ පොඩි පැත්තක් හම්බ වෙන්න පටන් ගන්නව.

සතර සතිපට්ඨානය තුල අපිට කියල දෙන දුකෙන් නිදහස් වෙන මාර්ගය මෙන්න මෙකයි. මේ භාවනාව කියන එක පින්වතුනි සිතුවිල්ලක් පුරුදු කරනවා කියන එකට වඩා ටිකක් වෙනස් දෙයක්. සාමාන්‍යයෙන් අපි දන්න භාවනාවට මොනව හරි මෙනෙහි කිරීමක් කරන්න ඕන වෙනවා. සිතුවිල්ලක් ඕන වෙනවා. ඒ වුනාට සතිපට්ඨානයට සිතුවිලි මෙනෙහි කිරීමක් නැහැ. හැබැයි තියන සිතුවිල්ල හඳුනා ගැනීමක් තියනව. මේ විදියට අපේ හිත අරමුණු ග්‍රහණය කරගන්න හැටි හඳුනා ගන්නට ප්‍රායෝගිකව යොදා ගන්නා වූ අභ්‍යාසය හැටියටයි සතිපට්ඨානයේ ආනාපාන සති කොටසේදී,

"චිත්ත සංඛාර පටිසංවේදී
අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති
පස්සසිස්සාමීති සික්ඛතීති"

කියලා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙන්නෙ. ඒක හරිම සරලයි පින්වතුනි. සරල විදියටම කිවුවොත් එහෙම, අපි පර්යංකයකට යන්න වෙන වෙලාවට එක හුස්මක් අපිට දැනුනා නම් පහසුවෙන්, ඔය හුස්ම අපි ආයෙත් බලාපොරොත්තු වෙනව. ඊළඟ හුස්මත් මේ වගේම පහසුවෙන් තියේවි, ලේසියටම තියේවි, මනාපෙන්ම තියේවි, හොඳටම දැනේවි කියලා අපි අපේ හිතේ කැමැත්තක් ඇති කර ගන්නව.

ඊට පස්සේ අර පළවෙනි ආනාපානය දකිනකොට අපි දැකපු, ඒ අනාපානයෙ අර පිවිතුරු විදියටම දකින්න උත්සාහ කරපු, ඒ ස්වභාවයෙන් නෙවෙයි දෙවනි ආනාපානය අපි දකින්නේ. අර හිතේ ඇති මූලිකවම කරගත්ත අදහසත් එක්කයි. ඒ අදහස තමයි,

"පළවෙනියෙන්ම මේ ඇති වෙච්ච ආනාපානය හරිම හොඳයි. හරිම මටසිළුටුයි සැහැල්ලුයි. ඊළඟ ආනාපානයත් මෙසේම වේවා"

කියල එහෙම හිතල ගන්නව. එතකොට පින්වතුනි ගැටළුව වෙන්නේ මුල් ආශ්වාසය සහ ප්‍රාශ්වාසය සහ ඊළඟ ආශ්වාසය සහ ප්‍රාශ්වාසය වෙනයි. මේක දෙකක්. මේ දෙකේ අත්දැකීම් දෙකක් තියෙන්නෙ. මේ දෙකේ අත්දැකීම් දෙක අපිට ඕන වෙනවා එක අත්දැකීමක් බවට පත් කරගන්න. ඔන්න ඔතනයි ගැටළුව එන්නෙ.

එක එක ආනාපානයන් වලට, නැත්නම් අපේ ජීවිතේ තුල තියන එක එක සිද්ධීන්වලට, එක එක රහවල් තියනව. එක එක වටිනාකම් තියනව. හැබැයි අපේ හිතේ අපිට ඕන කරන දේ මොකද්ද දන්නවද?

මේ හැම එකකටම එක හා සමාන විදිහේ වටිනාකම් තියෙන්න ඕන. හැම දෙයක්ම එක විදියටම තියෙන්න ඕන හැම කාලෙකම.

මේකෙ මෙහෙම එකක් නැහැ.

අපි භාවනා කරන්න පටන් ගත්තහම තමා ඉගෙන ගන්න පටන් ගන්නේ, එක ආනාපානයක් බලාගෙන ඉන්නකොට, නැත්නම් අපේ ශරීරයේ තියන වේදනාවක් දිහා අවධානය යොමු කරනකොට, එක්කො කැමැත්තක් එක්ක එන්න පුළුවන්, නැත්නම් අකමැත්තක් එන්න පුළුවන්. ඒ මොකක් ආවත් කමක් නෑ ඒ එන එක අපි අල්ලගන්නව නම්,

"මේක නම් හොඳයි, මේකෙ නම් හොඳක්මයි තියෙන්නෙ, මේක නම් නරකයි, මේකෙ නම් නරකක්මයි තියෙන්නෙ"

කියලා අපි එහෙම හඳුනා ගන්නවා නම්, ඒ විදියට ග්‍රහණය කරගත්තා නම්, ඊළඟට ආනාපානය දකින හැම වෙලාවකම හෝ අර වගේ වේදනාවක්, වින්දනයක්, ස්පර්ශයක්, දකින ඕනෑම වෙලාවක අපේ හිත අපිට මතක් කරල දෙන්නෙ පරණ සිතුවිල්ලම තමයි. අර පරණ අදහසම තමයි. එතකොට කවදා හෝ දවසක සංසාරයේ ඒ වගේ ක්‍රියාකාරීත්වයක් අපි සිද්ධ කරනකොට අපේ හිත මතක් කරල දෙන පරණ පුරුදු සංස්කාර ටික තමයි, අර අපි හදා ගත්ත නිත්‍ය කරගත්ත ටික, ග්‍රහණය කර ගත්ත ටික.

ඒ අල්ල ගත්ත අරමුණු ටික, ග්‍රහණය කරගත්ත අරමුණු ටික එක්ක තමයි අපි ඊළඟට යන්නෙ.

සරල උදාහරණයක් හැටියට කඩේට ගියාපුහාම කඩේ මුදලාලි එක දවසක හොඳින් කතා කරා කියන්නකො. කඩේ මතක් කරද්දිත් මුදලාලිගෙ හොඳක් ඔළුවට එනව. නැද්ද? යම්කිසි දවසක හදිස්සියට හරි මොකක් හරි වෙලා මුදලාලි අමනාපෙන් කතා කරා කියල හිතමුකො. ඕව වෙන්න පුළුවන්නෙ. ඊට පස්සෙ කඩේට ගියත් යන්නෙ කොහොමද? මුදලාලි මට මෙහෙමයි කතා කලේ කියන අදහසත් එක්ක. මේකෙ මෙහෙම එකක් තියනවා නේද?

මේක තමයි පින්වතුනි ග්‍රහණය කරගැනීම. අපි නැවත නැවත නැවත නැවත කඩේට යන යන යන යන තාක්කල් අපි අර සිතුවිල්ල නම් බෝ කරගන්නේ, එකතු කරගන්නේ, අපේ අමනාපයට බර වෙච්ච අදහස වැඩි වෙනවා මිසක ඒක අඩු වෙන්නෙ, නැති වෙන්නෙ නෑ. අමනාපය බහුල නම් අපේ හිතේ කියවෙන වචනය මනාපයට බරවෙයිද? ඒකත් අමනාපයට බරයි. දැන් අමනාපය බහුල හිතක් නම් තියෙන්නේ, අමනාප බහුල වචන නම් කියවෙන්නේ, එහෙනම් මනාපවන්ත විදිහේ වැඩකටයුතු කරයිද? එහෙම වෙන්නෙ නෑ.

මෙන්න මේකයි සංසාරයේ මේ ගැටේට හේතුව. එතකොට ආනාපාන සති භාවනාවෙදි පින්වතුනි අපිට හදාරන්න කියල බුදුරජාණන් වහන්සේ උගන්වනවා, හුස්මක් ගන්නකොට ඒ හුස්ම එක්ක තියන ආකල්පය මොන විදියටද ග්‍රහණය කරගන්නෙ කියල. ඔය ඇත්තන්ගෙ
කමටහන් වාර්ථාවලට ලස්සනට දාන්න ඕන දේවල් මේව. ආවර්ජනය කරන්න ඕන හොඳ කාරණාවල් මේව.

"අපේ හාමුදුරුවනේ, අද හුස්ම දකිනකොට මට හරි කැමැත්තක් ආවා ඊළඟ හුස්මත් මෙහෙම වේවා කියල."

ඕක අපිට හිතෙන්නෙ නැද්ද? එක දවසක් අපි සංතෝසෙන් හිටිය නම්, ප්‍රාර්ථනා කරන්න පටන් ගන්නව හෙටත් මේ වගේම වේවා කියල. වෙයිද? නෑ වෙන්නෙ නෑ.